

## **Geringeres Risiko für Darmkrebs durch weniger gezuckerte Getränke?**

Immer häufiger wird in den Industrieländern die Diagnose „Darmkrebs“ gestellt. Auf der Suche nach den Ursachen für diese besorgniserregende Entwicklung haben Forscher verständlicherweise das Ernährungsverhalten betroffener Patienten untersucht und sind dabei auf einen wichtigen Einflussfaktor gestoßen, der sich ganz einfach zugunsten der Gesundheit verändern ließe. Wer zuckerreiche Getränke bevorzugt, sollte diese möglichst selten konsumieren. Bereits zwei Gläser solcher gezuckerten Getränke pro Tag führen dazu, dass das Darmkrebsrisiko um das Doppelte erhöht ist im Vergleich zu Gleichaltrigen, die lediglich auf den Verzehr von einem Glas pro Woche kommen. Zu diesem Ergebnis kam eine US-amerikanische Studie mit Frauen im Alter von unter 50 Jahren.

Die Daten von über 95.000 Krankenschwestern flossen in die Beobachtungsstudie, der sogenannten Nurses Health Studie II, ein. Über 20 Jahre lang wurden die Frauen alle vier Jahre bezüglich ihrer Ernährungsgewohnheiten befragt. Unter anderem wurden die Verzehrsgewohnheiten von gezuckerten Limonaden, Erfrischungsgetränken und Eistees ermittelt. Teilweise konnte zusätzlich auf entsprechende Daten während derer Jugend zurückgegriffen werden.

Demnach gehen erwachsene Liebhaberinnen von gezuckerten Getränken ein um mindestens 50 % erhöhtes Erkrankungsrisiko für einen Darmkrebs ein. Jedes weitere Glas entsprechender Getränke pro Tag führt dazu, dass das Darmkrebsrisiko um weitere 16 % ansteigt.

Je jünger die Erwachsenen und je höher ihr Verzehr an gezuckerten Getränken, desto höher das Risiko, in späteren Jahren an Darmkrebs zu erkranken, so das Ergebnis der Studie. Bedenkt man also den sehr hohen Verzehr bei den 16- bis 18-Jährigen, so sollte man vor allem bei Ihnen ansetzen, um die stetige ansteigende Darmkrebsrate nachhaltig einzudämmen.

Denn das erhöhte Risiko ließe sich im Gegenzug ebenso wieder herabsetzen, wenn die Betroffenen ihren hohen Konsum von gesüßten Getränke wieder reduzieren würden! Die Studienverantwortlichen weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass sich Getränke mit künstlichen Süßstoffen sowie Fruchtsäfte nicht negativ auf die Entstehung von Darmkrebs auswirken.

Die Forscher geben mehrere mögliche Erklärungen für diesen ungünstigen Einfluss zuckerhaltiger Getränke auf das Darmkrebsrisiko an. Zum einen könnte ein durch den Zucker unterdrücktes Sättigungsgefühl und eine dadurch herbeigeführte zu hohe Kalorienaufnahme die Ursache sein. Erkrankungen wie Adipositas und Diabetes-Typ-2 könnten folgen und sich damit nachteilig auf das Darmkrebsrisiko auswirken.

Zum anderen könnte auch der hohe Gehalt an Fruktose die Darmfunktion nachteilig beeinflussen, was die Ausbildung einer Darmkrebserkrankung begünstigen könnte.

Hur, J. et al.

Sugar-sweetened beverage intake in adulthood and adolescence and risk of early-onset colorectal cancer among women

Gut, online first 5/2021

[Zurück zur Übersicht](#)